

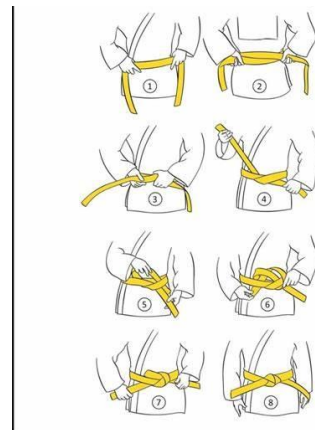


Passage de grade JCOR

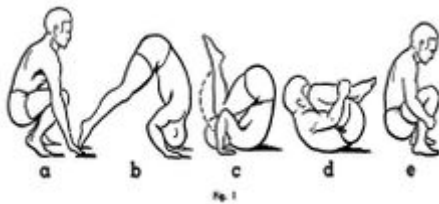
Benjamins-minimes :



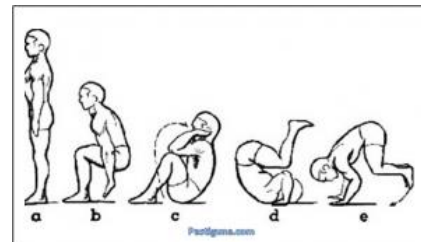
Jigoro Kano (créateur du judo)



Nœud de ceinture



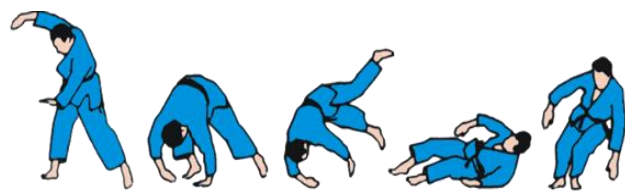
Roulade avant



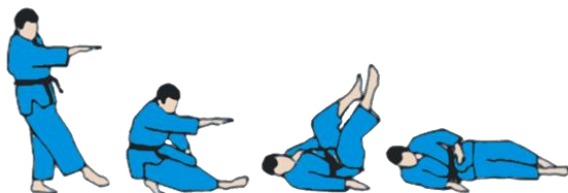
Roulade Arrière



Chute arrière



Chute avant



Chute latérale



Hon geza gatame



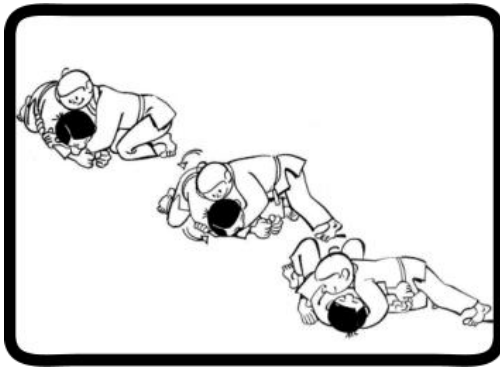
Yoko shio gatame



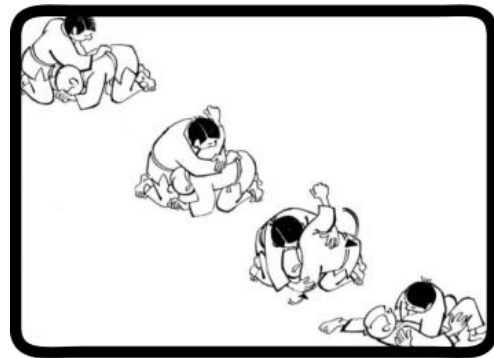
Kami shio gatame



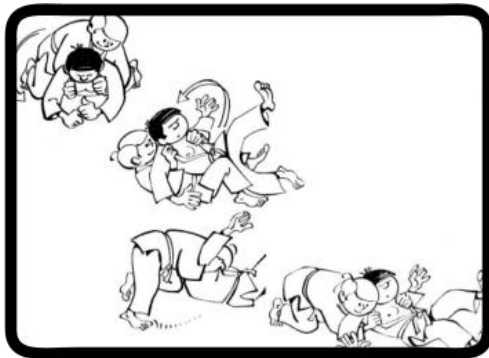
Tate shio gatame



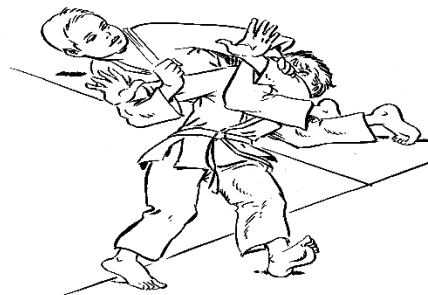
Le rouleau compresseur



La montre



La grue



Sankaku

L'aile de pigeon

Le « tord boyau »

paluchek



Ippon seio nage



Morote seoi nage



Ko uchi gari



O uchi gari



O soto gari



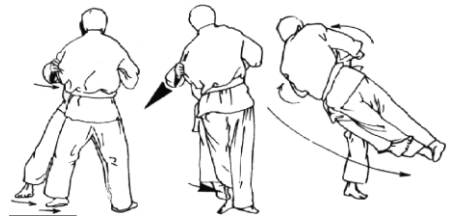
O goshi



Tai otoshi



sasae tsurikomi ashi



Okuri ashi barai



Uchi mata



Harai goshi



Tomoe nage

柔道

CODE MORAL DU JUDO

LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

c'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

c'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI

c'est savoir faire sa colère

L'AMITIÉ

c'est le plus pur des sentiments humains

LE CODE MORAL DU JUDO